

Unidad Didáctica: Correr no es de Cobardes.

VIRGINIA POSADAS KALMAN.

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Doctorada en Nutrición.

Universidad de Granada.

JUSTIFICACIÓN – PRESENTACION DE LA UNIDAD:

La Unidad Didáctica está diseñada para realizar en el 3º ciclo de la Educación Primaria, concretamente en el 6º curso de Educación Primaria, y por tanto para alumnos con una edad aproximada de 11 años.

El fundamento de dicha unidad, es iniciar a los alumnos en las actividades atléticas, en aquellas modalidades que alberga el deporte de Atletismo y que son fácilmente transferibles al ámbito educativo, siempre de una manera general y a la vez lúdica. Por todo ello, se irán presentando diferentes actividades atléticas, tanto de desarrollo individual como grupal (relevos), pretendiendo con ello, tanto la familiarización con el deporte en sí, como con la vivencia de la competición, siempre desde un punto de vista educativo.

Así la Unidad que se va a exponer a continuación, tiene un total de 8 sesiones, destinadas las primeras al. Y una 8ª sesión donde se recordarán las actividades principales realizadas y que nos servirá como evaluación final de la Unidad.

La forma de tratar la Unidad va a ser, en primer lugar la presento a modo de una tabla resumen, donde se concretan los elementos fundamentales de toda Unidad, tales como:

- ✓ Justificación.
- ✓ Objetivos didácticos.
- ✓ Contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- ✓ Metodología.
- ✓ Evaluación.
- ✓ Recursos.
- ✓ Temas Transversales.

Y tras esta tabla, se presentan desarrolladas cada una de las sesiones, detallando en ellas las actividades de clase.

UD	TRIMESTRE: 1	TÍTULO: ¡Correr no es de Cobardes!	N° S: 7
JUSTIFICACIÓN: conocimiento cuerpo, lateralidad, coordinación dinámica general.			
OBJETIVOS DIDÁCTICOS			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinar las distintas formas de desplazamientos. 2. Coordinar acciones combinadas de desplazamientos y saltos. 3. Experimentar formas básicas de los giros. 4. Explorar las diferentes habilidades de los saltos. 5. Realizar de forma global y coordinada desplazamientos con saltos y giros. 			
CONTENIDOS			
CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES	
<ul style="list-style-type: none"> - Formas básicas de desplazamientos. - Ejes del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferentes tipos de desplazamientos. - Los saltos y sus combinaciones. - Giros en el eje longitudinal. - Juegos locomotores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por las actividades. - Reforzar la confianza y seguridad en sí mismo. - Valorar sus posibilidades y limitaciones. 	
EVALUACIÓN			
DEL ALUMNO: CRITERIOS			INSTRUMENTOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza con eficacia diferentes tipos de desplazamientos. 2. Gira sobre el eje longitudinal. 3. Se desplaza por la espalda. 4. Rueda en torno al eje transversal. 5. Adapta la carrera y el salto a obstáculos. 6. Colabora con los compañeros. 7. Se divierte e involucra en las diferentes actividades lúdicas colectivas. 			<ol style="list-style-type: none"> 1. Prueba ejecución. 2. Registro sistemático 3. Cuaderno alumno
DEL PROFESOR: consec de obj; cuaderno prof.		DE LA Programación: reflexión en diario del profesor.	
METODOLOGÍA			
<p>TÉCNICA: Indagación; Instrucción Directa</p> <p>ESTILO: Descubrimiento Guiado; Asignación de tareas. Modific. del Mando Directo</p> <p>ESTRATEGIA: Global Pura</p>			

RECURSOS:	TEMAS TRANSVERSALES
Conos, Aros y Cuerdas	Ed. Igualdad de sexos
Bancos suecos	Ed. Para la Salud
Pañuelos y petos	Ed. Para la paz
Papel de periódico y Globos	
Pelotas	
Vallas	
Colchonetas	
Música	

TEMPORALIZACIÓN / ACTIVIDADES

SESION 1

- Velocidad de reacción.
- Relevos.

SESION 2

- La marcha atlética.

SESION 3

- Iniciarse en los saltos: Salto de Longitud.

SESION 4

- Iniciarse en los Lanzamientos.

SESION 5

- La resistencia.

SESION 6

- Iniciarse en los saltos: Salto de Altura.

SESION 7

- Olimpiada atlética.

SESION 8

- Actividades de repaso sobre lo trabajado en clase.

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

SESION 1:

OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">- Conocer los tipos de velocidad y desarrollar la velocidad de reacción.- Iniciarse en las actividades de velocidad a través de los relevos atléticos.
METODOLOGIA
<ul style="list-style-type: none">- Modificación del Mando directo- Descubrimiento Guiado
MATERIALES
DESARROLLO DE LA SESION
<p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none">- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.- Juego “cuba-libre”: jugar a pillar, donde si antes de ser tocado dices “cuba” y te quedas inmóvil no pueden pillarte; para poder volver a moverte un compañero tiene que tocarte la mano y decir “libre”. Cuando se es pillado, se cambian los roles. <p>PARTE PRINCIPAL:</p> <ul style="list-style-type: none">- La primera parte de la sesión se va a destinar a realizar un circuito para la mejora de la capacidad de aceleración, y velocidad explosiva, así los ejercicios son:<ul style="list-style-type: none">• Skipping.• Tracciones.• Saltar cambiando la punta de los pies, hacia delante y hacia atrás.• Elevar la rodilla al pecho y pasar un cono.• Desde sentados, a la señal de la palmada de un compañero, levantarse rápidamente e ir corriendo hasta una línea a 5 metros.- Carreras de velocidad, sobre 15m, por parejas en competición.- Juego de relevos, en grupos de 4, llegar hasta un cono a unos 15 metros y volver, dar el relevo al compañero y ver qué grupo llega antes.- Repetir los relevos, pero vamos juntando grupos hasta que lleguemos al relevo de media clase contra media clase. <p>En todas estas carreras hay que llevar un control de la intensidad de la sesión, pulsaciones de los niños, aspecto exterior (coloración de la cara, respiración, sudoración), controlar la hidratación etc.</p> <p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mientras se comenta la sesión, hacer estiramientos muy lentamente y haciendo un gran énfasis en las extremidades inferiores y superiores.- En relación a las actividades mandadas a los grupos que ha ido perdiendo los relevos, vamos a realizar, sentados, el juego del teléfono, con frases relacionadas con dichas actividades o momentos de la sesión.

SESION 2:

OBJETIVOS

- Saber diferenciar entre correr, andar y marchar.
- Conocer y practicar los fundamentos técnicos de la especialidad atlética denominada “marcha”.

METODOLOGIA

- Modificación del Mando directo
- Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Conos, pelotas o balones.

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.
- Para terminar este calentamiento e iniciarlos en la marcha atlética, vamos a realizar, por grupos o parejas, durante unos minutos, andar a diferentes ritmos.

PARTE PRINCIPAL:

- Se delimita un terreno con los conos, un cuadrado. Dar unas vueltas andando, e ir aumentando el ritmo en cada vuelta.
- Comentar: si se anda con las manos en los bolsillos; si se arrastran los pies; si se miran los pies; si se llevan los hombros hacia atrás, etc.
- A continuación, explicar la técnica de la marcha atlética, y practicarla por el cuadrado delimitado anteriormente.
- Dibujar otros cuadrados y hacer un juego de relevos.
- El juego “los camareros”: donde se les pedirá a los alumnos que lleven una pelota en la mano alzada, a diferentes partes de la pista, mediante la técnica explica.
- El juego “come cocos”: jugar al pilla-pilla, por las líneas de la pista, con la excepción de que sólo se pueden desplazar con marcha atlética. Habrá dos árbitros, uno para verificar que se pilla, y otro para cambiar el rol en el caso de que alguien no haga bien la técnica.

VUELTA A LA CALMA:

- Comentar a los alumnos que les ha parecido la clase y la técnica de la marcha, mientras que se realizan estiramientos dirigidos.
- Recogida del material e hidratación.

SESION 3:

OBJETIVOS

- Iniciarse en los saltos horizontales a través del salto de longitud.
- Divertirse con las diferentes modalidades atléticas.

METODOLOGIA

- Modificación del Mando directo
- Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Conos.

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.
- Como actividad introductoria, a este contenido explosivo, vamos a realizar un juego de relevos, por grupos de 4, a una distancia máxima de 20m.

PARTE PRINCIPAL:

- Por parejas, prueba libre para realizar el salto de longitud sobre el foso.
- Explicación de la técnica de salto de longitud: carrera, aproximación, batida, salto, despegue y caída y práctica a modo de circuito, de los siguientes elementos:
 - Usando conos, medida de la distancia para la carrera.
 - Cálculo de la batida sin pisar la plastilina.
 - Salto de piernas a pies juntos, impulsión de brazos.
 - Salto con pasos iniciales, impulsión de brazos.
 - Caídas en el foso: pies delante, manos hacia delante, etc.
- Una vez realizado el circuito analítico de técnica de salto, práctica del salto, por parejas y medición.
- Competición por equipos de salto de longitud.

VUELTA A LA CALMA:

- Hidratación, comentario, y estiramientos de los principales músculos.

SESION 4:

OBJETIVOS

- Iniciarse en los lanzamientos a través de la manipulación de diferentes objetos.
- Conocer la técnica del lanzamiento de peso.
- Divertirse con las diferentes modalidades atléticas.

METODOLOGIA

Modificación del Mando directo

Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Pelotas de goma pequeñas, picas de goma-espuma, balones medicinales de 1kg.

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.
- Juego de los 10 pases con balones pequeños.

PARTE PRINCIPAL:

- Explicación de las normas de seguridad en los lanzamientos, y práctica con el material para esta sesión que cada alumno elija, de un lanzamiento, haciendo la cadena cinética explicada e intentar lanzar lo más lejos posible. Recogida y repetir.
- Ídem pero ahora cada vez que recojo, cambio de móvil.
- Hacemos grupos por objetos, pelotas pequeñas, balón medicinal y picas de goma-espuma. Y vamos a realizar pequeñas competiciones por grupos, a ver qué miembro del grupo lanza el móvil más lejos. Cambio de estación.
- Explicación de la técnica de lanzamiento de peso.
- Práctica de dicha técnica, con los balones de plástico pequeños.

VUELTA A LA CALMA:

- Estiramientos siguiendo las plantillas entregadas del tren superior.
- Terminar los estiramientos de los grupos musculares principales que no se hicieron antes y recogida del material.
- Hidratación.

SESION 5:

OBJETIVOS

- Conocer los tipos de velocidad y desarrollar la velocidad de reacción.
- Iniciarse en las actividades de velocidad a través de los relevos atléticos.

METODOLOGIA

- Modificación del Mando directo
- Descubrimiento Guiado

MATERIALES

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.

PARTE PRINCIPAL:

- Carrera suave por toda la sala.
- Juego de la “cadena”. Una pareja se coge de la mano y persigue al resto que se le irán uniendo hasta coger a todos.
- Juego de “La sombra.”. Por parejas, uno tiene que perseguir al otro por toda la sala imitando sus movimientos lo más precisamente posible.
- El último que toque algo de madera se la queda para la siguiente actividad.
- Jugamos a “coger stop”. Consiste en que el que se la queda tiene que dar a los compañeros, pero éstos se pueden salvar si se quedan quietos, pero se deben quedar así hasta que otro compañero les toque.
- Juego del “Slalom”. El grupo se pone por tríos y tienen que correr en zig-zag empezando por esquivar el segundo al primero y ponerse delante de él y luego el tercero va en zig-zag entre ellos. Cuando uno de ellos vaya por la mitad del recorrido saldrá el siguiente. Vamos recorriendo hasta el final de la pista.
- Volvemos haciendo lo mismo al llegar al final pero de espaldas.
- Andamos tranquilamente por la sala y, sin parar, tienen que tocar algo del color que el maestro diga, variando los colores de forma seguida

VUELTA A LA CALMA:

- Hidratación y comentario de lo que es la resistencia aeróbica, pulsaciones,

aceleración del corazón, etc.

SESION 6:

OBJETIVOS

- Iniciarse en los saltos verticales a través del salto de longitud.
- Divertirse con las diferentes modalidades atléticas.

METODOLOGIA

Modificación del Mando directo

Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Material necesario para realizar la práctica, colchonetas de seguridad, elástico, etc

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.

PARTE PRINCIPAL:

- Explicación de la técnica de salto de altura, ayudado mediante unas fichas-
imágenes: carrera, aproximación, batida, salto, despegue y caída. Elementos de
seguridad. Práctica en circuito de, de los siguientes elementos:
 - Usando conos, medida de la distancia para la carrera.
 - Cálculo de la batida, y de las dos técnicas explicadas.
 - Salto con pasos iniciales, impulsión de brazos. Diferentes saltos: hacia
atrás, hacia delante, de lado etc. Para todos el listón a pasar será un
elástico (paliando así el facto miedo de alguno de los alumnos).
- Una vez realizado el circuito analítico de técnica de salto de altura, práctica del
salto, individual.
- Competición por equipos de salto de altura.

VUELTA A LA CALMA:

- Comentario de la sesión, dificultades y problemas.
- Estiramientos e hidratación.

SESION 7:

OBJETIVOS

- Iniciarse en la marcha atlética, aprendiendo los aspectos básicos de la misma.
- Divertirse con las diferentes modalidades atléticas.

METODOLOGIA

Modificación del Mando directo

Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Pista polideportiva, material propio del área.

DESARROLLO DE LA SESION

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.

PARTE PRINCIPAL:

- Explicación de la ausencia de la fase aérea en la marcha atlética, y práctica por la pista.
- Juego de los “Colores”: realizado mediante la técnica de marcha. En el juego, un alumno dice un color, objeto etc y todo deben llegar rápidamente a él. El último en llegar pasará a decir el próximo lugar.
- Juego “Simón dice que yo...”: con la misma estructura que el anterior, ahora el alumno que indica el objeto a tocar, dice “simón quiere que yo...toque el foso”...que yo traiga una pelota de baloncesto...etc.
- Juego “Come-Cocos”: pilla-pilla por las líneas del campo de basket, mediante la técnica de la marcha atlética.
- Juego de relevos, dando una vuelta a la pista polideportiva, pero mediante marcha.

VUELTA A LA CALMA:

- Hidratación.
- Estiramientos y recogida del material.

SESION 8:

OBJETIVOS

- Consolidación de lo aprendido en la Unidad.
- Sesión de evaluación final o sumativa de la Unidad.

METODOLOGIA

Modificación del Mando directo

Descubrimiento Guiado

MATERIALES

Conos, colchonetas, listones y elástico, balones y discos de gomaespuma y testigos.

DESARROLLO DE LA SESION

CALENTAMIENTO:

- Explicación de los contenidos y actividades a desarrollar.
- Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.

PARTE PRINCIPAL:

- Mientras se termina el calentamiento montaje de pruebas:
 1. Salto de longitud, en el foso.
 2. Salto de altura.
 3. Carreras de velocidad: sobre 20m.
 4. Circuito de marcha atlética entre conos.
 5. Zona delimitada por conos con los diferentes implementos usados en sesiones anteriores para el lanzamiento de objetos.

Y una última pruebas general, de grupo: donde se evaluará la resistencia y los relevos.

- Carrera de relevos por grupos, tras dar una vuelta completa a la pista polideportiva.

VUELTA A LA CALMA:

- Estiramientos y comentario general de la sesión y Unidad.